

مهارات إدارة الأسرة وريادة الأعمال

الصف الأول الإعدادي



كتاب الطالب
الفصل الدراسي الثاني

٢٠٢٦-٢٠٢٥



مهارات إدارة الأسرة وريادة الأعمال

كتاب الطالب

الصف الأول الإعدادي

الفصل الدراسي الثاني

٢٠٢٥-٢٠٢٦

لجنة إعداد الكتاب

أ.د/ وسام علي جليط
أستاذ بقسم الاقتصاد المنزلي التربوي
كلية الاقتصاد المنزلي
جامعة الأزهر

د/ نهاد شفيق قنديل
خبير مناهج الاقتصاد المنزلي
الإدارة العامة لتخطيط
وصياغة المناهج

أ/ رانيا ابراهيم قرني
مدير تنمية مادة الاقتصاد المنزلي
بديوان عام وزارة التربية والتعليم
والتعليم الفني

أ/ ايمان سليمان سليمان
أخصائى تعليم أول أ بمكتب مدير
تنمية مادة الاقتصاد المنزلي

د/ رهام محمود رضوان
كبير معلمين ماده الاقتصاد المنزلي
إدارة الشيخ زايد التعليمية

إشراف

د./ أكرم حسن

**مساعد الوزير لتطوير المناهج والمواد التعليمية
والمشرف على الإدارة المركزية لتطوير المناهج**

محتويات الكتاب

رقم الصفحة	الموضوع
٤	المقدمة
٥	الوحدة الأولى: الأسرة والمستقبل الأخضر
٦	الدرس الأول : سر نجاحي
٩	الدرس الثاني : مسكني وطاقة المكان
١٣	الدرس الثالث: ترشيد الاستهلاك والتسوق الذي
١٧	الدرس الرابع : الغذاء وترشيد الاستهلاك
٢٣	الوحدة الثانية: مهارات وممارسات
٢٤	الدرس الأول : فن الكروشييه
٢٩	الدرس الثاني : تطبيقات علي غرز الكروشييه
٣٣	الدرس الثالث: ممارسات تجميلية
٤٠	الدرس الرابع : المهارات اليدوية (مشروعي المستقبلي)
٤٥	مراجع يستعين بها الطالب
٤٦	دون ما أعجبك في الكتاب

مقدمة الكتاب

يعتبر كتاب «مهارات إدارة الأسرة وريادة الأعمال» من الكتب التي لا يمكن الاستغناء عنها؛ لما يشتمل عليه من مختلف موضوعات علوم الحياه الأسرية؛ فالأسرة هي اللبنة الأولى لبناء وصالح المجتمع، لذا كان عليك عزيزي الطالب/ عزيزي الطالبة العديد من المسؤوليات نحو أسركم، ومجتمعكم المدرسي، وكذا البيئة المحيطة باختلاف ثقافاتنا، وعاداتنا، وتقاليدها، والتي تعكس الهوية، والتنوع الثقافي الثري، في مختلف المجالات الحياتية؛ مثل كتابنا هذا العام بما يشتمل عليه من موضوعات تمس حياتكم الواقعية؛ فقد مر مؤلفو ذلك الكتاب بالعديد من مراحل التفكير، والتأمل للبحث عن كيفية التأكيد علي أهمية تمسك طلابنا للمرحلة الإعدادية بالهوية الثقافية، والعادات والتقاليد، والموروثات التي إن دلت فإنها تدل علي أصالة، وعراقة حضارتنا، وضرورة مواجهة كافة الطفرات التي تحاول طمس تلك الهوية تحت مسمي مواكبة العصر؛ فياطلاب الحاضر، وشباب المستقبل كلنا فخر بهويتنا، وأمل في تحمل مسئولية دعم الاستقرار، والعمل علي البناء، وتحقيق الإنتاجية، والسلام في مجتمعاتنا.

وهنا جاء فكر إعادة صياغة موضوعات الاقتصاد المنزلي؛ في ثوبها الجديد من خلال كتاب «مهارات إدارة الأسرة وريادة الأعمال»؛ لما في ذلك من التأكيد علي الممارسات، والمهارات، التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمتطلبات العصر؛ والتغيرات المتلاحقة في ريادة الأعمال؛ مما يحتم علينا أن نتبنى مسار مهني في ضوء ميولنا، واتجاهاتنا ليكون لنا دور فاعل منذ تلك الفئة العمرية (مرحلة المراهقة)؛ في خلق جيل قادر على مواكبة سوق العمل، وتحقيق المنافسة، والريادة المحلية، والإقليمية، وصولاً للعالمية بين الدول المختلفة؛ في ضوء التكامل بين مجالات الاقتصاد المنزلي (المختلفة) العلاقات الأسرية وسلامة المجتمع، والأمومة والطفولة، وإدارة موارد الأسرة والمستهلك، والصحة الغذائية وعلوم الأطعمة، والتذوق الملبسي والمشغولات اليدوية، وتأثيث المسكن وتجميله)؛ بما يحقق التطور، والبناء لمجتمعنا، وتم صياغة كتاب الطالب في ضوء وحدتين دراسيتين في الفصل الدراسي الثاني؛ متمثلة في:

الوحدة الأولى: الأسرة والمستقبل الأخضر

الوحدة الثانية: مهارات وممارسات

بحيث تشتمل الوحدتين على عدد من الموضوعات التي تهتم بتلبية متطلبات الأسرة في مختلف المجالات، وأهمية وجود عائل الأسرة لتحقيق ذلك؛ وما يترتب علي غيابه من مشكلات؛ يتكاتف أفراد الأسرة لإيجاد حلول عملية لها لتحقيق مسكن صحي آمن؛ يساهم في بناء المجتمع؛ وتحقيق الإنتاجية من خلال توظيف مختلف المهارات والممارسات في مجالات التغذية، والمشغولات الفنية البسيطة، بما يتناسب مع المرحلة العمرية لطلاب الصف الأول الإعدادي؛ وتقديم مشروع مستقبلي صغير، والترويج، والتسويق له.

مع خالص تمنياتنا لطلابنا؛ بدوام التوفيق في تحقيق مسار مهني مواكب للفكر الريادي الذي نسعي لامتلاكه وتوظيفه في مجتمعاتنا، ولمصرنا الحبيبة النمو والرخاء.

والله تعالى الموفق،،،

الوحدة الأولى الأسرة والمستقبل الأخضر

مقدمة

تهتم الوحدة بالتعريف بالأسرة كعنوان للمجتمع؛ لما لها من أهمية في تعزيز حقوق أفرادها الصحية، والنفسية، والاجتماعية،... الخ؛ بل وتعتبر الأساس في تدعيم الثقة بالنفس لأفرادها، وبناء شخصية سوية تساهم في بناء المستقبل، وتعنى مفهوم المسؤولية؛ ومدى تحمل عائل الأسرة من أعباء في مختلف مجالات الحياة؛ لتلبية متطلبات أسرته، وما يترتب على غيابها من مشكلات، يجب أن يتكاتف جميع أفراد الأسرة لإيجاد حلول عملية لها؛ سواء أكانت تلك المشكلات نفسية، أو اقتصادية،... الخ؛ وذلك لتحقيق مواصفات المستقبل الأخضر؛ في مسكن صحي ينعم أفرادها بالاستقرار، والأمان، والتكاتف المسئول للتكيف مع التغيرات المناخية، وأهمية تطبيق مفهوم العمارة الخضراء، التي تدعم إعادة التدوير، والاهتمام بالإصلاح، والتجديد المستمرين؛ وتوظيف فن التطريز اليدوي بما سبق تعلمه من غرز التطريز لتجميل المسكن، وإكساب حجراته طاقة المكان الإيجابية؛ وعلى الجانب الآخر التوعية بضرورة ترشيد الاستهلاك، والاهتمام بإدارة الأولويات لتلبية متطلبات الأسرة الرشيدة، وهذا في ضوء إلقاء الضوء على العديد من التطبيقات في مختلف المجالات؛ وفي مجال الغذاء بصفة خاصة؛ لتحقيق مختلف أبعاد المستقبل الأخضر.

دروس الوحدة:

- ١- سر نجاحي
- ٢- مسكني وطاقة المكان
- ٣- ترشيد الاستهلاك والتسوق الذكي
- ٤- الغذاء وترشيد الاستهلاك

القضايا والتحديات:

الوعي البيئي – الوعي المائي – التواصل – تكنولوجيا المعلومات والاتصالات – التفكير الناقد.

القيم الضمنية:

احترام العمل اليدوي – المثابرة – المرونة – المسؤولية – التعاون.

بعض الرموز التوضيحية بالوحدة ومدلولها:



الدرس الأول

سر نجاحي



نواتج التعلم المستهدفة



في نهاية الدرس يكون الطالب
قادرًا على أن:

- يحدد بعض حقوق
الطفل الصحية، والنفسية،
والاجتماعية... الخ.
- يستنبط مفهوم الثقة بالنفس.
- يحدد سبل تحقيق الثقة بالنفس
داخل الأسرة.
- يجد حلول لأحد المشكلات
الأسرية المترتبة على غياب عائل
الأسرة.



تمهيد

سبق لنا اكتساب العديد من المهارت في مختلف علوم الحياة
الأسرية سواء في التغذية، من خلال التخطيط لوجبات صحية مناسبة
لاحتياجاتنا الغذائية، وكيفية إعداد أصناف غذائية صحية مناسبة،
وكذلك الإدارة من خلال تسويق تلك الأصناف الصحية، وكيفية
التخطيط لمشروع صغير في ضوء إمكانياتنا ومهاراتنا، وكذا إمكانية
توظيف بعض المهارات اليدوية في تطريز التصميمات الزخرفية
المتنوعة،.... وغيرها من المهارات؛ التي تسهم في بناء شخصية الفرد؛
ولكن هل تلك المهارات تكفي لبناء شخصية سوية متزنة علي دراية
بحقوقها سواء (الصحية، والتعليمية، والنفسية، والاجتماعية... الخ)؛
هذا ما سنتناوله في درسنا اليوم «سر نجاحي».

القضايا والتحديات

- تواصل
- تفكير ناقد
- الوعي البيئي

القيم الضمنية

- الانتماء
- الاحترام

ناقش واستنتج:

ناقش، عزيزي الطالب في مجموعات العمل، ماهو سر النجاح؟؟؟! والذي يوجهنا للتخطيط، وتوظيف إمكانياتنا، ومهاراتنا والتوصل لسر نجاحنا في حياتنا الشخصية والعملية لتحقيق مستقبل أفضل في ظل ظروف ومتغيرات بيئية، أو اجتماعية؛ فقد تتعرض الأسرة لكثير من المشكلات أو الأزمات، مثل غياب عائل الأسرة نتيجة لفقدانه، أو مرضه، أو سفره، أو وجود خلافات مستمرة بين الوالدين... الخ؛ مما قد يترتب عليه ضعف في شخصية الفرد، وعدم قدرته على التركيز، والقلق،... وغيرها من الصفات، والسلوكيات التي قد تؤثر على جميع أفراد الأسرة، وتعوق تحقيق النجاح في حياتهم، دونوا في نقاط ماتوصلتم إليه من وجهة نظركم:

استنتج:

استنتج، مع زملائك أن سر نجاح الفرد هو ثقته بنفسه؛ فهي صفة تتكون منذ الطفولة من تعاملات أفراد الأسرة مع بعضهم البعض، كما يكتسبها الفرد من احترام، وتقدير المحيطين به، وتعبير عن قناعة الفرد بقدرته على إنجاز المسؤوليات المطلوبة منه بكفاءة، ويترتب عليها الاعتماد على النفس، وتقدير الذات، وحسن التصرف،.... وغيرها من الصفات التي تساهم في بناء المجتمع؛ فالثقة بالنفس ذات أهمية كبيرة، فهي تعزز قدرة الفرد لمواجهة الظروف الحياتية والتكيف معها؛ ومن سبل تحقيق الثقة بالنفس داخل الأسرة:



1. تحديد نقاط القوة لدى الفرد لتعزيزها، ونقاط الضعف لتحسينها.
2. تحديد أهداف واقعية قابلة للتحقق، ويمكن تجزئة الأهداف الكبيرة لأهداف أصغر ليسهل تحقيقها.
3. الاهتمام بالصحة العامة، وممارسة الرياضة يساعد على تعزيز الثقة بالنفس لدى أفراد الأسرة.

4. التطوير المستمر للمهارات، بما يتناسب مع قدرات الفرد دون مقارنته بغيره من أفراد الأسرة.
5. توفر «القدوة الحسنة» من خلال الالتزام بالسلوك الإيجابي، وقيام أفراد الأسرة بأدوارهم، وتحمل مسؤولياتهم.

معلومة تهتمك:



عزيزي الطالب إن تدعيم الروابط الأسرية بين أفراد الأسرة؛ يعزز الثقة بالنفس، ويساعد في تكوين شخصية متزنة، حيث يُكسب الفرد الراحة النفسية، والإحساس بالأمان، والاستقرار،... الخ؛ فكلما اكتسب الأفراد التقدير، والاحترام داخل أسرهم؛ كلما انعكس ذلك في تعاملاتهم، خاصة في مرحلة المراهقة التي يتم فيها بناء الشخصية السوية المتزنة، فالمسكن الذي تسوده الفوضى، والخلافات؛ ينعكس على سلوك أفرادها بظهور بعض السلوكيات غير الصحيحة، وعدم الاتزان في الشخصية.... الخ؛ وهذا ما قد ينتج عن غياب عائل الأسرة (مصدر الدعم المادي، والمعنوي أيضاً لأفرادها)؛ لذا ينبغي التكيف مع الظروف التي تمر بها الأسرة، وإعادة توزيع الأدوار، والمسؤوليات، لتعزيز الثقة بالنفس، وتحقيق الدعم المادي، والمعنوي لتحقيق شخصية متوازنة تستطيع خدمة نفسها، وأسرتها، والبيئة المحيطة.



الأسرة هي البنية الأولى لبناء المجتمع؛ والأساس الحقيقي لاستقراره، فكر عزيزي الطالب في مجموعات العمل مستعينًا بخطوات التفكير العلمي، لحلول مقترحة لعلاج مشكلة غياب عائل الأسرة، وكيفية تدعيم الأسرة في مختلف المجالات سواء نفسيًا، من خلال إكساب أفرادها الثقة بالنفس، والدفء الأسري،...الخ، وتعويضها ماديًا، وتحقيق دخل مالي مناسب لتلبية احتياجاتها،....الخ؛ ثم تواصل مع

زملائك في مجموعة العمل؛ وقم باقتراح أحد الحلول المبتكرة بالاستعانة بالجهات المعنية بحقوق الطفل والأسرة، والمواقع البحثية الموثقة لتفادي المشكلات المترتبة على غياب عائل الأسرة.

الشكل التخطيطي لأحد الحلول المقترحة لغياب عائل الأسرة:

قيم معلوماتك: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:

١. يمكن تدعيم الروابط الأسرية بين أفراد الأسرة من خلال
٢. قد يترتب على غياب عائل الأسرة، فقدان أفراد الأسرة الدعم

تعاون لإثراء معلوماتك:

♥ تعاون مع زملائك، في التخطيط لمجلة حائط للتوعية بأهمية تحمل مسئولية أدوارنا في مجتمعنا سواء (داخل الأسرة، أو مجتمع المدرسة، أو بالبيئة المحيطة)، لنكون عنوانًا جيدًا لأسرتنا، وقدوة حسنة لزملائنا.

الدرس الثاني

مسكني
وطاقة المكانتمهيد: 

كل ما يحيط بنا يؤثر فينا؛ إما بإكسابنا طاقة إيجابية تجعلنا متفائلين ناعم بالسعادة، أو إكسابنا طاقة سلبية تؤثر علينا؛ وهذا ما يتطلب مكان نشعر فيه بالراحة؛ مكان يكسبنا الطاقة الإيجابية التي تجعلنا مقبلين على الحياة، وأكثر نشاطاً، وقادرين على تنظيم أفكارنا، والتأمل... وغيرها من الأمور التي لن تتوفر إلا في المسكن الصحي؛ أو كما يطلق عليه المنزل أو البيت؛ فهو المكان الذي نتخذه للإقامة، وممارسة مختلف الأنشطة الحياتية... وغيرها من المتطلبات التي توفر الراحة النفسية، والجسدية للفرد؛ ولعل تنوع الأفكار لتنظيم أثاث المسكن أو ما يطلق عليه (التصميم الداخلي) يؤثر أيضاً على راحة الفرد، وإكساب المكان الطاقة الإيجابية اللازمة لتحقيق ذلك؛ وهذا ما سنتعلمه في درسنا اليوم.

نواتج التعلم المستهدفة



في نهاية الدرس يكون الطالب قادراً على أن:

- يستنتج مفهوم المسكن الصحي.
- يستنبط مفهوم العمارة الخضراء (المستدامة) للتغلب على تأثيرات تغير المناخ.
- يقترح أفكار لتجميل حجرات المسكن.

القضايا والتحديات

- الوعي البيئي
- الوعي السياحي

القيم الضمنية

- التعاون
- المسؤولية

ناقش واستنتج:



ناقش عزيزي الطالب في مجموعات العمل، مواصفات المسكن الصحي الذي يضيف الطاقة الإيجابية، ويكسب أفراده الشعور بالراحة والسكينة، ثم دونوا في نقاط ماتوصلتم إليه من وجهة نظركم :-

.....

.....

.....

استنتج:

استنتج: مع زملائك أن للمسكن الصحي العديد من المواصفات، والتي منها:

١. تتمتع حجراته بالتهوية الجيدة، وتدخلها أشعة الشمس.
 ٢. أن يكون المسكن قريب من مختلف الخدمات الأساسية من مدارس، ودور عبادة، ومستشفى، وأماكن للتسوق...الخ.
 ٣. تتوافر فيه وسائل الأمن والحماية، وكذلك يكون المسكن بعيداً عن الضوضاء، والتلوث.
 ٤. يراعي أن تتناسب حجراته مع عدد أفراد الأسرة، وأن يشتمل على (حجرة المعيشة، فهي من الحجرات الرئيسية التي تجتمع فيها الأسرة يومياً، وحجرة النوم، وهي الغرفة التي نقضي فيها الوقت الأكبر من حياتنا، ومنطقة الخدمات متمثلة في المطبخ والحمام)؛ وغيرها من حجرات أخرى وفقاً لمساحة المسكن مثل حجرة الأطفال، وحجرة الضيوف...الخ.
 ٥. مراعاة أن تكون كمية الهواء، والضوء التي تدخل منطقة الخدمات (المطبخ، والحمام) كافية، فلا بد من الاهتمام بالتهوية الصناعية، وذلك لاستبدال الهواء بشكل مستمر.
- كما أن هناك العديد من الممارسات، والأساليب التي تضيف الطاقة الإيجابية للمكان مثل المحافظة على نظافة حجرات المسكن، وخاصة المدخل لأنه المكان الذي تدخل منه الطاقة الإيجابية للمسكن؛ وضرورة الحرص على تنظيف النوافذ من الأتربة حتى لا تؤثر على دخول الهواء النظيف، وكذلك الضوء الساطع لحجرات المسكن، مما يساعد على تقليل استهلاك الكهرباء، وغيرها من مصادر الطاقة لما في ذلك من أهمية للمحافظة على البيئة، وتقليل تأثير التغيرات المناخية؛ فقد ظهر حديثاً مفهوم العمارة الخضراء (العمارة المستدامة)؛ والتي أصبح العالم يطبقها في مختلف التصميمات المعمارية الحديثة؛ والتي تعتمد على تصميم المباني بطريقة تحترم البيئة، وتتكيف معها لتقليل استهلاك الموارد الطبيعية مثل الماء، والطاقة، وذلك من خلال مراعاة مايلي:
١. استخدام خامات البيئة المحلية، وكذلك مواد البناء الصديقة للبيئة، أوالمعاد تدويرها لتقليل التلوث.
 ٢. يعتمد تصميم المبنى على توفير التهوية، والاضاءة الطبيعية.
 ٣. مراعاة استدامة الطاقة من خلال توظيف الألواح الشمسية (للإنارة الليلية، ولأنظمة التدفئة والتبريد للحجرات).
 ٤. الإدارة الجيدة للمياه، واستخدام أنظمة فعالة لتوفير المياه داخل المبنى، وإعادة تدويرها.

معلومة تهمك:



عزيزي الطالب ... من الممارسات، والأساليب التي تضيء الطاقة الإيجابية للمكان أيضًا؛ مراعاة تناسق الألوان بالمسكن، كأن تكون حجراته ألوانها دافئة، مثل الأحمر، والبرتقالي، والأصفر، لإضافة الدفء للمسكن، وإكساب أفرادها الشعور بالراحة والسكينة، خاصة لو استخدمنا درجات هادئة من تلك الألوان؛ أو ألوان باردة مثل اللون الأزرق، والأخضر، والأرجواني؛ مما يضيف الشعور بالاسترخاء؛ ولكي نحقق توازن الألوان لحجرات المسكن؛ يمكننا أن ننسق الألوان الباردة مع درجة أفتح منها، أومع لون محايد مثل الأبيض، وذلك ليس فقط لجدران الحجرات بل لقطع الأثاث المستخدمة؛ وكيفية ترتيبها؛ والتدريب على ذلك فعلى سبيل المثال:

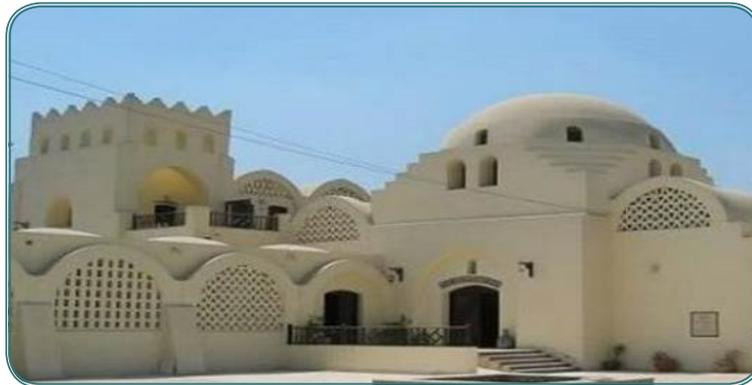


✓ ضرورة انتقاء قطع الأثاث ذات الألوان الدافئة كاللون البرتقالي، والأحمر والأصفر، أو مزيج من هذه الألوان، ودرجاتها للغرف كبيرة الحجم؛ لجعلها مريحة أكثر؛ ودرجات اللون الأزرق، والأخضر، والأرجواني الفاتح للحجرات صغيرة الحجم لإضافة إحساس بالاتساع؛ وغيرها من الأفكار التي تؤثر بشكل كبير، وتساعد على إكساب المسكن طاقة المكان لتحقيق الاستقرار، والراحة لأفراده؛ فالمسكن الذي تسوده الفوضى؛ ينعكس على سلوك أفرادها، ويكسبهم طاقة سلبية تؤثر على حياتهم وتعاملاتهم.

شكر واجب:



يعد المهندس حسن فتحي سفيراً للعمارة المصرية في العالم؛ كما لقب بمهندس الفقراء، وشيخ المعماريين، حيث غاص في أعماق البيئة بالريف المصري في الأقصر؛ وطبق معالجات على مواد البناء المتوفرة بالبيئة للحد من التلوث، وتوفير الطاقة؛ وهذا ما عرف بعد ذلك بالعمارة المستدامة أو (العمارة الخضراء) من خلال مشروع قرية القرنة الجديدة؛ والذي يُعد نموذجاً فريداً للعمارة البيئية، والذي انتشر خلال السنوات الماضية نتيجة لتأثيرات التغيرات المناخية.



ابحث وتعلم:



هل سبق لك عزيزي الطالب تصفح المجلات الإلكترونية الخاصة بالديكور والتصميم الداخلي للمسكن؟؟ ستجد على شبكة المعلومات الدولية العديد من النماذج لتجميله مثل (شابوهات الأباجورات، والستائر، والمفارش، والتابلوهات المتنوعة)؛ فهناك العديد من الأفكار المبتكرة لتنفيذ تلك المكملات بالاستعانة بالأخشاب، والخيوط، وتوظيف فنون الأشغال اليدوية المتميزة مثل فن المكرمية، والكروشيه، والتطريز...الخ.

والآن يمكنك تجميل حجرتك؛ وتنفيذ أحد تلك النماذج المطرزة بغرز التطريز اليدوي السابق تعلمها مثل غرزة (الفرع، والسلسلة، والمرجريت، والسراجة الزخرفية، والبطانية، والفتون) بالاستعانة بالعديد من الألوان المتناسقة لخيوط المالونيه القطنية، وإبرة التطريز، وعدد من الرسومات البسيطة، وتطريزها على الأقمشة القطنية لتنفيذ تابلوه أو خديفة، أو أحد المفارش...الخ،

كما بالأشكال التالية، وبهذا نبدع في إكساب حجرات المسكن مزيد من طاقة المكان بذلك الفن المتميز.



قيم معلوماتك: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:



1. استخدام خامات البيئة المحلية، وكذلك مواد البناء الصديقة للبيئة من مميزات
2. أصبح العالم يطبق العمارة الخضراء(العمارة المستدامة) في مختلف التصميمات المعمارية الحديثة؛ لما في ذلك من أهمية في
3. تتنوع غرز التطريز المناسبة لتطريز مختلف أنواع مكملات تجميل حجرات المسكن مثل..... ،

تعاون لإثراء معلوماتك:



♥ تعاون مع زملائك، في إحياء ذكرى المهندس حسن فتحي سفير العمارة المصرية في العالم؛ من خلال تصميم ماكيت لأحد حجرات المسكن مستخدماً في تنفيذه خامات البيئة المحيطة، ومراعياً تخير تصميم يوفر الطاقة النظيفة، والتهوية، والإضاءة الطبيعية، وإمكانية إعادة تدوير المياه.

♥ ابحث عن أحد الفيديوهات الخاصة بفن التطريز علي شبكة المعلومات الدولية لأحد مكملات المسكن، وتدرّب على تنفيذها متبعاً الخطوات الموضحة بالفيديو، وشارك زملائك الفيديو بعد الانتهاء من تنفيذ المنتج النهائي .

الدرس الثالث

ترشيد الاستهلاك
والتسوق الذكيتمهيد: 

يشهد الوقت الحالي تزايداً في خيارات المنتجات والخدمات، وأصبح من الضروري نشر ثقافة ترشيد الاستهلاك في مجتمعاتنا؛ فترشيد الاستهلاك هو سلوك يهتم باتخاذ قرارات تسويقية ذكية، ومدروسة تستند إلى معلومات دقيقة عن مختلف الموارد الأسرية اللازمة لتلبية متطلبات، واحتياجات جميع أفراد الأسرة، لذا تُعتبر ثقافة ترشيد الاستهلاك ركيزة أساسية في مواجهة التحديات الاقتصادية المعاصرة من خلال التوجه نحو الأولويات في تلبية الاحتياجات الضرورية لتحقيق مستقبل أكثر استدامة.

نواتج التعلم المستهدفة



في نهاية الدرس يكون الطالب قادراً على أن:

- يوضح أنواع موارد الأسرة.
- يستنتج مفهوم ترشيد الاستهلاك، وأهميته في مختلف مجالات الحياة.
- يستنبط أهمية إدارة الأولويات لتلبية متطلبات أفراد الأسرة باختلاف فئاتهم العمرية.
- يقترح عدد من الممارسات لتحقيق مفهوم التسوق الذكي.

القضايا والتحديات

- الوعي المالي
- الوعي البيئي
- تكنولوجيا المعلومات والاتصالات

القيم الضمنية

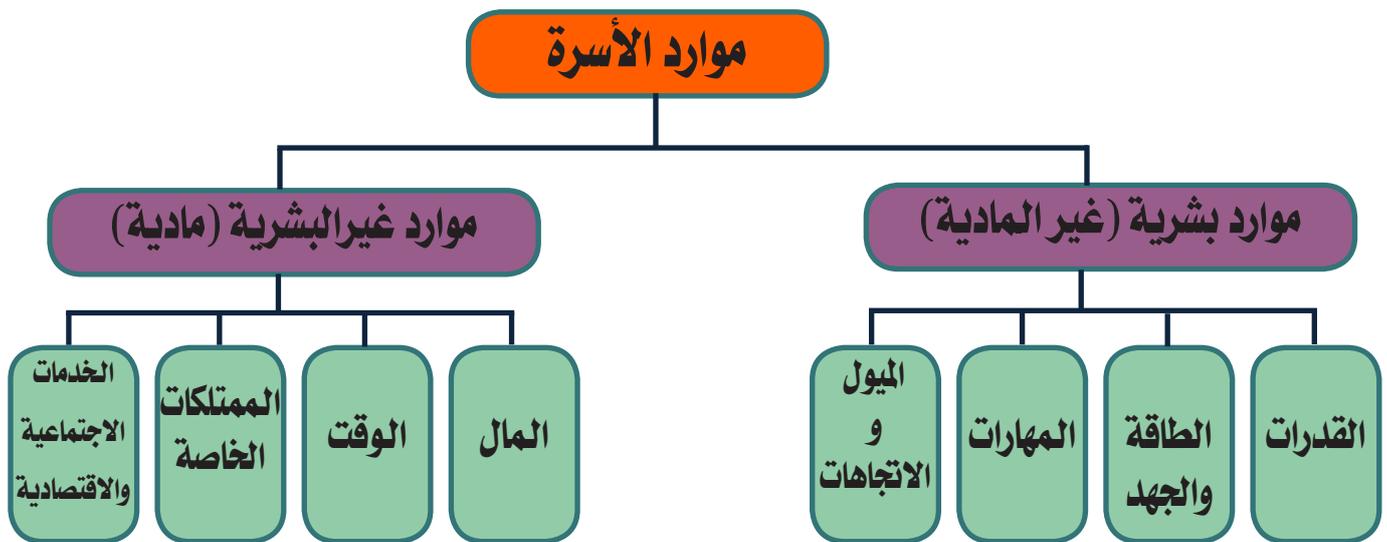
- الاحترام
- المسؤولية

ناقش واستنتج:

ناقش مع زملائك في مجموعات العمل؛ ما هي الإدارة الأسرية الرشيدة لموارد الأسرة، وما هي أنواع هذه الموارد؛ وسجلوا ما توصلتم إليه في نقاط:

استنتج:

استنتج، أن الإدارة الأسرية الرشيدة لموارد الأسرة هو تعديل اتجاه أفراد الأسرة لتحقيق الاستهلاك الأسري المستدام، من خلال الانتقال من ممارسة سلوكيات استهلاكية خطأ، إلى ممارسة سلوكيات استهلاكية رشيدة، فمورد الأسرة هي الشريان الذي يمد الأسرة بالحياة؛ فهي جميع إمكانيات الأسرة البشرية، وغير البشرية التي تستخدمها الأسرة، وتستفيد منها في تلبية احتياجاتها المتعددة، وتنقسم موارد الأسرة إلى:



فالإدارة الأسرية الرشيدة من المتطلبات الهامة لتحقيق النجاح في تلبية مختلف الاحتياجات الأسرية؛ من خلال ترشيد الاستهلاك الأسري للموارد المتاحة، ووضع أسس مرنة لاستهلاك السلع في المجالات المتنوعة مثل الغذاء، والملبس... الخ؛ وفقاً لمعايير إعادة الاستخدام، والإصلاح والتجديد، وإعادة التدوير بشكل يحقق الاحتياجات المتزايدة لأفراد الأسرة حالياً، ومستقبلاً.

فكر وتواصل:



عزيزي الطالب فكر مع زملائك في ضوء ما تم تجميعه من معلومات حول توضيح مفهوم ترشيد الاستهلاك الأسري، ومهارات إدارة موارد الأسرة الرشيدة في ضوء الأولويات لتلبية متطلبات جميع أفراد الأسرة، وتواصل معهم، ثم دونوا هذه الأفكار في نقاط:

مفهوم ترشيد الاستهلاك الأسري: بأنه الاستخدام الأمثل، والرشيد للموارد البشرية، وغير البشرية بإعتدال، والتوازن في الإنفاق، بما يحقق سد متطلبات واحتياجات جميع أفراد الأسرة بدون أعباء اجتماعية، واقتصادية... الخ.

ومن تلك المهارات لتلبية متطلبات جميع أفراد الأسرة في ضوء إدارة الأولويات؛ والتي تنقسم إلى:

١. **التخطيط المالي:** القدرة على وضع ميزانية مناسبة تشمل جميع المصروفات، والإيرادات، وتحديد الأهداف المالية تبعاً لأولويات.
٢. **ترتيب الأولويات:** ترتيب متطلبات الأسرة لتبليتها تبعاً لأولويات الأسرة.
٣. **التوفير والادخار:** تخصيص جزء من الدخل للادخار لتحقيق الأهداف المستقبلية.
٤. **إدارة الوقت:** تنظيم الوقت بفعالية لتحقيق توازن بين العمل، والحياة الأسرية، والوقت الشخصي.
٥. **التواصل الفعال:** القدرة على التواصل مع جميع أفراد الأسرة لضمان فهمهم، واستيعابهم للقرارات المالية، والمشاريع الأسرية المستقبلية.
٦. **حل المشكلات:** القدرة على التعامل مع التحديات المالية، أو الأسرية، وإيجاد حلول مناسبة لها.
٧. **التفاوض:** مهارات التفاوض للحصول على الخدمات، وأفضل الفرص التسويقية، والأسعار عند شراء السلع.



ابحث وتعلم:



عزيزي الطالب يمكننا الاستعانة ببعض المواقع البحثية الموثوقة لمزيد من المعلومات عن القواعد المنهجية نحو ترشيد الاستهلاك في مختلف مجالات الحياة الأسرية:

من خلال ما توصلنا إليه من معلومات؛ يمكننا وضع قواعد منهجية نحو ترشيد الاستهلاك في مختلف مجالات الحياة الأسرية:

١ رتب احتياجاتك وفق ميزانيتك:

ضع قائمة باحتياجاتك الأسبوعية، والشهرية، والموسمية، والسنوية، ورتب هذه القائمة ترتيباً تنازلياً من الضروريات، إلى الكماليات، وضع جدولاً زمنياً لتحقيق، وتوفير ذلك وفق ميزانيتك الخاصة، مع مراعاة الأولويات لتلبية تلك المتطلبات.

١ لا للتسوق العشوائي القائم على الأهواء الشخصية:

ظهر في الآونة الأخيرة خصوصاً بين فئة الشباب «التسوق العشوائي»؛ حيث انتشر في العديد من المحلات البيع بالتقسيط، فيفرح الكثير بشراء الجديد بالتقسيط؛ ويتوهموا أن الدفع الشهري لقيمة القسط من الأمور المناسبة والميسورة.... وهذا خيال؛ لذا لابد من تدبير بند النفقات، والمصروفات وفق رؤية رشيدة، وحكيمة ومدروسة، وبعيدة عن الأهواء الشخصية.

١ ادخر ٢٠% على الأقل من دخلك:

يعتبر الادخار من أساسيات وضع أي ميزانية، فالادخار هو أفضل وسيلة للقضاء على كثرة الاستهلاك غير المجدي، وذلك لتوفير نسبة من الدخل الأسري للمستقبل تحسباً لأي ظروف طارئة.



معلومة تهتمك:



عزيزي الطالب كيف يمكنك القيام بشراء متطلباتك، واحتياجاتك سواء كانت شخصية، أو لأحد أفراد أسرتك، وذلك دون تجاوز المبلغ الذي تم تحديده وفق ميزانية الأسرة مع مراعاة إدارة الأولويات في شراء المتطلبات دون اللجوء إلى إنفاق أي مبالغ مالية بطريقة عشوائية؛ وهذا ما يسمى ب مفهوم «التسوق الذكي»، ويكون ذلك من خلال مهارات التسوق الذكي؛ باتباع القواعد الذكية في التسوق، والشراء. فما هي مهارات التسوق الذكي التي يجب وضعها في الاعتبار من أجل ضمان شراء منتجات ذات جودة عالية بأقل تكلفة، والتي ستساعدك على تجنب التسوق العشوائي، وتوفير بنود الإنفاق في الميزانية وفق أولويات متطلبات جميع أفراد الأسرة:



١. إعداد قائمة للمشتريات قبل التسوق.
٢. متابعة العروض، والتخفيضات .
٣. من حيل التسوق الذكي تجربة بدائل العلامات التجارية لنفس المنتج.
٤. مقارنة الأسعار من مهارات التسوق الذكي بما لا يؤثر على جودة المنتج.
٥. تجنب التسوق العاطفي؛ أي الابتعاد عن التسوق العشوائي خاصةً عند التسوق عبر شبكة المعلومات الدولية.
٦. الاستفادة من أكواد الخصم عند الشراء عبر شبكة المعلومات الدولية.
٧. مراجعة الفواتير، والاحتفاظ بها.

قيم معلوماتك: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:



١. تنقسم موارد الأسرة إلى
٢. من مهارات التسوق الذكي

تعاون لإثراء معلوماتك:



♥ تعاون مع زملائك؛ في البحث عن أساليب وممارسات مختلفة لتحقيق التسوق الذكي.
 ♥ تعاون مع زملائك في التخطيط لمجلة حائط للتوعية بأهمية جهاز حماية المستهلك؛ وضرورة الاطلاع على فترة الضمان عند شراء الأجهزة المنزلية، ومراجعة الفواتير، والاحتفاظ بها بعد عملية التسوق للسلع المختلفة.

الدرس الرابع

الغذاء وترشيد
الاستهلاك

نواتج التعلم المستهدفة



في نهاية الدرس يكون الطالب
قادرًا على أن:

- يستنتج الهدف من ترشيد الاستهلاك .
- يستنبط الإجراءات الواجب اتباعها لتحقيق ترشيد الاستهلاك الغذائي.
- يوظف الخامات الغذائية في إنتاج أصناف متنوعة تدعم فكرة ترشيد الاستهلاك .
- ينفذ أصناف جديدة من وجبات سبق إعدادها.

تمهيد: 

تعرفنا في الدرس السابق أهمية الموارد سواء أكانت مادية أو بشرية؛ وضرورة العمل على تحقيق الاستفادة القصوي منها، وفي هذا الدرس سوف نتعرف الهدف من ترشيد الاستهلاك، ومجالاته، والإجراءات الواجب اتباعها لترشيد الاستهلاك الغذائي، وسنعرض أفكارًا لكيفية الاستفادة من بقايا الأطعمة، وتعظيم الاستفادة من الخامات الغذائية المتوفرة لإعداد أصناف جديدة اقتصادية تطبيقًا لترشيد الاستهلاك الغذائي.

القضايا والتحديات

- الفهم الرياضي
- الوعي المالي
- الوعي البيئي

القيم الضمنية

- المسؤولية
- المرونة

ناقش واستنتج:

ناقش مع زملائك في مجموعات العمل؛ الهدف من ترشيد الاستهلاك؛ وكيفية ترشيد الاستهلاك في مختلف المجالات، سجلوا في نقاط معلوماتكم:

استنتج، ترشيد الاستهلاك أحد الركائز التي تقوم عليها المجتمعات؛ فالهدف من ترشيد الاستهلاك هو مساعدة الأسرة للتعامل مع السلع، والخدمات بثقافة جيدة تجعلهم قادرين على تلبية احتياجات جميع أفراد الأسرة بدون متاعب اجتماعية، أو اقتصادية...الخ، وضرورة أن نحرص جميعاً على التوعية بثقافة ترشيد استهلاك الموارد مثل (المياه، الكهرباء، الغذاء، الملابس...الخ)؛ وذلك بمراعاة تلك النقاط علي سبيل المثال لا الحصر:



١. التأكد من عدم وجود أي تسريبات في توصيلات المياه، والصيانة الدورية لها.
٢. فصل الشواحن عن الكهرباء بعد استخدامها، وكذلك الإضاءة عند مغادرة الغرفة.
٣. الحرص علي شراء الأجهزة، والمصابيح الكهربائية الموفرة للطاقة.
٤. استخدام المراوح بدلاً من التكييفات بعد وصول الغرفة لدرجة حرارة معتدلة، وفي حالة استخدام التكييف ضبط درجة حرارته عند ٢٥ درجة.
٥. تجميع الملابس المراد تنظيفها، وتشغيل الغسالة بكامل حمولتها؛ وضبط درجة الحرارة بما يتناسب مع درجة اتساخ الملابس.
٦. استخدام بقايا الطعام في التسميد العضوي للتربة؛ مما يجعل التربة غنية بالعناصر الغذائية، ويحافظ على البيئة، مع اتباع أساليب الري الحديثة مثل الري بالتنقيط.
٧. الاهتمام بشراء الملابس التي نحتاج إليها، في مواسم التخفيضات لتوفير المال.

وسنهتم في درسنا اليوم بترشيد الاستهلاك الغذائي؛ حيث تتعدد أسباب هدر الطعام دون أن يتم الاستفادة منه، كالطعام الذي يفسد في الثلاجة بسبب عدم الاستخدام، أو عند وضع كميات كبيرة في الطبق أثناء تناول الطعام، والتي قد ترمي بدلاً من تناولها لاحقاً، حيث تؤكّد إحصائيات **منظمة التجارة العالمية** أن الإنتاج العالمي للمأكولات يكفي لإطعام سكان الكرة الأرضية بأكملها، ورغم ذلك يظل ما لا يقل عن ٨٤٢ مليون شخص جائعون،

لذلك علينا أن نتجه لترشيد الاستهلاك الغذائي سعياً منا للحفاظ على نعم الله علينا؛ قال تعالى (وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا) [سورة الفرقان: ٦٧] صدق الله العظيم.

معلومة تهتمك:



يهتم ترشيد الاستهلاك الغذائي بتزويد المستهلك بالمعلومات الأساسية عن السلع المتوفرة بالأسواق، وبدائلها؛ وتحقيق التوازن في الإنفاق من دون إهدار، خاصة عند تحديد الاحتياجات من تلك السلع والمواد الغذائية، والمفاضلة فيما بينها ومن ثم الشراء لما يتم اختياره منها، والانتفاع بتلك السلعة؛ ولتحقيق الطريقة المثلى لترشيد الاستهلاك الغذائي يجب اتباع الإجراءات التالية:



أولاً: قبل وأثناء مرحلة الشراء واختيار المواد الغذائية:

- ✓ التسوق الذي وعدم التأثر بالإعلانات التجارية التي تروج لمنتجات لا يحتاجها الفرد بشكل حقيقي؛ ودعم شراء المنتجات المحلية.
- ✓ التخطيط المسبق للوجبات إسبوعياً، وشراء الاحتياجات الفعلية اللازمة فقط، مما يُساعد في تقليل هدر الطعام.
- ✓ تقدير الاحتياجات الغذائية المطلوب شرائها؛ في ضوء عدد أفراد الأسرة، وذلك بتحديد الكمية التي يحتاجها كل فرد من أفراد الأسرة من المواد الغذائية، حيث يقوم معظم الأشخاص بشراء كميات طعام أكثر من حاجاتهم.
- ✓ شراء الأطعمة بكمية تكفي للاحتياجات الشهرية من محلات الجملة؛ لأنها أوفر من شرائها بالتجزئة.
- ✓ مراعاة تخصيص جزء من الميزانية لشراء المواد الغذائية الطازجة مثل الخضروات والفاكهة لشرائها أول بأول، لكونها سريعة التلف، ولايفضل شراء ثمار منخفضة الجودة بكميات كبيرة بغرض التوفير، لأن هذه الثمار يكون معظمها تالف، وبالتالي لن تتمكن من الاحتفاظ بها لفترة طويلة.



ثانياً: أثناء طهي الوجبة، وإعداد الأطعمة:

- ✓ عدم طهي كميات كبيرة من الطعام؛ فيجب تحديد كميات الطعام الذي سيتم طهيها حسب حاجة الأسرة، حتى لا يحدث هدر للطعام؛ والتقليل من عدد الأصناف في الوجبة الواحدة.
- ✓ استخدام الموارد بكفاءة؛ فيمكن استخدام مكونات مشتركة في إعداد أكثر من طبق، مثل استخدام اللحم المفرومة مثلاً في إعداد أكثر من صنف في الوجبة الواحدة.
- ✓ عدم الإفراط في استخدام البهارات، والتوابل أثناء إعداد وطهي الأطعمة، وكذلك أثناء استخدام المادة الدهنية عند طهي الطعام،... الخ).
- ✓ تقدير الاحتياجات الغذائية في ضوء عدد أفراد الأسرة؛ وتجنّب الإكثار من عدد الأصناف في الوجبة الواحدة.



ثالثاً: بعد تناول الوجبة:

- ✓ يراعى عند تقديم الطعام وضعه في سرفيس، بحيث يأخذ كل شخص ما يحتاجه بالفعل من الطعام لتجنب هدر ما يتبقى من طعام في الأطباق.
- ✓ الحرص على وضع الطعام المتبقى بعد الانتهاء من تناول الطعام في الثلاجة مباشرة، لعدم إهدار كميات كبيرة من الطعام نتيجة لتلفها، ويُفضل ترتيب الثلاجة باستمرار للتمكن من رؤية ما تحويه من أطعمة، حيث إن الثلاجات الممتلئة، وغير المنظمة تؤدي إلى زيادة كمية الطعام المهدر.



✓ في حالة عدم الاحتياج إلى الطعام الزائد أو المتبقي من الحفلات والعزائم؛ يمكنك التبرع بهذا الطعام لبنوك الطعام، أو الجمعيات الخيرية، وذلك لمساعدة الآخرين، وتحقيق الترابط المجتمعي.

✓ الاستفادة من بقايا الطعام بدلاً من التخلص منها، وإعادة استخدام المتبقي من الوجبة في إعداد أصناف جديدة، ووجبات أخرى بشكل إبداعي؛ وهذه بعض الأفكار على سبيل المثال:



1. يمكن الاستفادة من قطع الدجاج المتبقي، والأرز الباقى لعمل صنف جديد، وذلك بتحضير اناء به كوب دافئ من مرقة الدجاج، مع قليل من اللبن البارد مضاف إليه ملعقة كبيرة من النشا والتقليب جيداً، وتقطيع الدجاج قطع صغيرة، وإضافتها مع بقايا الأرز للخليط السابق، ورفع على النار، حتى يغلظ القوام، ثم صبه في أطباق، ولتجميل الطبق يضاف قليل من البصل المفروم المحمر على الوجه، وبذلك نكون قمنا بإعداد طبق (كشك) ذو قيمة غذائية عالية.
2. يمكن إضافة مجموعة من الخضروات المقطعة، والمشوحة مع البصل حتى تمام النضج إلى كوب من شوربة اللحم مع قليل من الأرز الباقى، لعمل شوربة أرز بالخضار، ويجمل وجه الطبق بقليل من أوراق الكرفس.
3. كما يمكن الاستفادة من الخبز المتبقي، من خلال تحميصه، ثم طحنه، مع إضافة التوابل، والبهارات المناسبة، واستخدامه كبقسماط في كل خلطات البانيه، وكفتة اللحم، والبرجر.. الخ.

ابحث وتعلم:

يمكنك عزيزي الطالب الاستعانة بمواقع بحثية موثقة؛ للبحث عن كيفية استغلال بقايا الأطعمة، والاستفادة منها في إعداد أصناف جديدة اقتصادية، وذات قيمة غذائية عالية؛ ثم دونوا ماتوصلتم إليه في مجموعات العمل من أصناف مقترحة لتنفيذها فيما بعد.

وسنتعلم معاً كيف يمكننا تعزيز الوعي بأهمية ترشيد الاستهلاك الغذائي، حيث أن لهدر المواد الغذائية آثاراً اقتصادية؛ فعندما يهدر الطعام يتم هدر جميع الموارد التي تم استخدامها في إنتاجه مثل المياه، والطاقة،... الخ؛ علاوة على الآثار البيئية من تحلل الطعام؛ وما ينتج عنه من إنبعاثات، وغازات الاحتباس الحراري مما يساهم سلباً في التغير المناخي؛ في حين أنه يؤثر أيضاً اجتماعياً؛ حيث يزيد من عدم الأمن الغذائي للمجتمعات.



أنشطة وممارسات

1. عزيزي الطالب لقد سبق أن اقترحنا عدد من الأصناف في مجموعات العمل للاستفادة من بقايا الأطعمة مثل بقايا (الدجاج، أو اللحوم المطهية، أو الخبز الفينو، أو الشامي، أو الأرز الباقى، أو البطاطا، أو البطاطس المسلوقة... الخ)؛ وسوف نعرض فيما يلي بعض الأفكار على سبيل المثال؛ فهيا بنا نبدأ بتطبيق بعضاً من هذه الأفكار، مع مراعاة الاحتياطات اللازمة لسلامة الغذاء، والتأكد من غسل الأيدي بالماء والصابون، ونظافة أسطح العمل، والأدوات المستخدمة عند إعداد، وتنفيذ تلك الأصناف.

توظيف بقايا الخبز الفينو لإعداد أصناف جديدة ومتنوعة منها:

١. «بيتزا الدجاج»

المكوّنات: عدد ٢ رغيف فينو بايت، بقايا صدور دجاج مقطعة، حلقات من الفلفل الأخضر، أو الزيتون المخلل حسب المتوفر، كوب من الجبن الموتزاريلا أو الجبن الرومي.

الطريقة:

- يتم تقطيع الفينو البايث، ثم يتم فردّه ووضعّه في صنية مدهونة بالزيت أو السمن .



- كرر الخطوات السابقة لحين إنتهاء كمية الخبز.

- توضع طبقة من الجبنة الأبيض أو النستو، ثم قليل من الجبنة الموتزاريلا، ثم تقطع قطع الدجاج المتبقية، والفلفل والزيتون حسب الرغبة.



- يسخن الفرن لمدة ١٠ق، وتوضع الصينية في الفرن، حتى يحمر لونها، وتقدم في أطباق.



٢. «الكريب ببقايا الخبز الفينو»:

المكوّنات: عدد ٢ رغيف أو أكثر من الفينو البايث، قليل من الماء، أو اللبن الدافئ حسب الاحتياج.

الطريقة:

- يقطع الفينو إلى قطع صغيرة؛ ويوضع عليه الماء، أو اللبن الدافئ، ثم يترك قليلاً، ويضرب في الخلاط حتى تمام الامتزاج؛ ثم يصفى الخليط بمصفي.
- نضع طاسة مانعة للالتصاق على النار بها قليلاً من الزيت، ثم نأخذ حوالي نصف كوب من الخليط، ووضعه في الطاسة، ثم يترك على نار هادئة حتى يصبح لونها ذهبي؛ ثم يقلب على الوجه الثاني ليأخذ اللون الذهبي، ويرفع من على النار، تكرر الخطوات السابقة لحين انتهاء الكمية.





• يتم حشو الكريب بالحشوات المفضلة مثل خلطات الجبن، أو البطاطس المحمرة، أو قطع اللحم أو الدجاج، أو أى حشو متوفر حسب الرغبة، ثم طيه، يقدم في طبق تقديم.

• ومن الممكن حشو الكريب بحشوات حلو مثل المرابي، أو العسل الأبيض، أو الشيكولاته، أو الفواكه مع جوز الهند أو مطحون السوداني؛ أو أى حشو متوفر، وتجميله بالكريمة أو الشيكولاته حسب الرغبة، ثم يقدم الطبق.



قيم معلوماتك: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية: ✓

١. يهدف ترشيد الاستهلاك إلى.....
٢. يمكنك التبرع بالطعام الزائد ل.....
٣. من الإجراءات الواجب اتباعها لتحقيق ترشيد الاستهلاك الغذائي.....

تعاون لإثراء معلوماتك: 📁

♥ تعاون مع زملائك، في البحث خلال شبكة المعلومات الدولية؛ عن أفكار جديدة للاستفادة من بقايا الوجبات بدلاً من التخلص منه.

الوحدة الثانية

مهارات وممارسات

مقدمة

تهتم الوحدة بالتعريف بأهمية اكتساب مهارات أخرى يدوية، مثل فن الكروشيه، وضرورة التدريب عليها، وصلها من خلال العديد من التطبيقات علي ذلك الفن المتميز لمزيد من الرونق، والجمال في مختلف المجالات سواء مكملات الملابس، أوالمسكن...الخ، وأهمية الاستفادة من مختلف الممارسات التجميلية المتنوعة في تقديم وجباتنا الغذائية، بأساليب تضيف قيمة جمالية، وغذائية للطبق المُقدم؛ وضرورة التأكيد على إعادة التدوير للمستهلكات للمحافظة علي البيئة من خلال توظيف ما اكتسبناه من مهارات متنوعة لإنتاج العديد من الابتكارات الفنية لتجميل المسكن، وإضافة طاقة للبيئة المحيطة؛ مما يساهم بشكل كبير في صقل مهارات الطالب في مختلف المجالات التي تم التطرق لها؛ من خلال إنتاج قطعة فنية بسيطة من التطريز اليدوي، أو الكروشيه، أو توظيف خامات غذائية متنوعة من أصناف أخرى سبق إعدادها، وتطبيق العديد من الممارسات التجميلية لمزيد من القيمة الغذائية، والجمالية للصنف، وتسويق كل هذا بالاستعانة بمختلف أساليب التسويق لنجاح مشروعنا الريادي الصغير.

دروس الوحدة:

- ١- فن الكروشيه
- ٢- تطبيقات علي غرز الكروشيه
- ٣- ممارسات تجميلية
- ٤- المهارات اليدوية(مشروعي المستقبلي)

القضايا والتحديات:

الوعي البيئي — الوعي المائي — التواصل — تكنولوجيا المعلومات والاتصالات — ريادة الأعمال — الوعي السياحي — الوعي الصحي.

القيم الضمنية:

احترام العمل اليدوي — المثابرة — المرونة — المسؤولية — التعاون.

بعض الرموز التوضيحية بالوحدة ومدلولها:



أنشطة وممارسات



فكر وتواصل



ناقش واستنتج



ابحث وتعلم



أهداف الدرس



تهييد للدرس



تعاون لإثراء معلوماتك



قيم معلوماتك



مشروعى الصغير



معلومه تهملك

الدرس الأول

فن الكروشيه



نواتج التعلم المستهدفة



في نهاية الدرس يكون الطالب
قادرًا على أن:

- يستنتج أهمية فن الكروشيه في عمل المشروعات الصغيرة.
- يوضح الأدوات والخامات اللازمة لتنفيذ فن الكروشيه.
- يمسك الخيط، والإبرة بطريقة صحيحة.
- ينفذ عقدة البداية.

تمهيد 

الكروشيه من الفنون الراقية التي يمكن الابتكار فيها باستخدام الغرز الزخرفية الجميلة، والألوان المتناسقة الجذابة لتنفيذ كثير من المشغولات اليدوية؛ والتي تصلح كمشروعات صغيرة مثل المفارش بأنواعها المختلفة، وملابس الأطفال، والبلوزات، والفساتين، والجوارب، والقفازات، والقبعات، والكوفيات؛ ويستخدم الكروشيه كذلك في تنفيذ بعض قطع تجميل المنزل كالزهور، والمعلقات، وأغطية الأسرة، وعلب الحلوى، والمجوهرات، واللوحات الفنية؛ ويستخدم حاليًا في زخرفة مختلف المنسوجات على هيئة، وحدات منثورة، أو شرائط تزيد من جمالها، وقيمتها الفنية.

القضايا والتحديات

- زيادة الأعمال
- التفكير الناقد

القيم الضمنية

- احترام العمل اليدوي
- المثابرة

ناقش واستنتج:



ناقش مع زملائك في مجموعات العمل؛ للتعرف على الخامات، والأدوات الأساسية المستخدمة في الكروشيه، وسجلوا معلوماتكم في مجموعتين:
أولاً: مجموعة خامات الكروشيه:

ثانياً: مجموعة أدوات الكروشيه:

استنتج، وأضف إلي معلوماتك؛ أن من الخامات والأدوات المستخدمة في الكروشيه:
أولاً: الخيوط



ينفذ الكروشيه بكل أنواع وخامات الخيوط حيث تتنوع خيوط الكروشيه بين الخيوط الطبيعية، والخيوط الصناعية، والخيوط المعدنية.

يوجد أنواع كثيرة من الخيوط الموجودة في الأسواق مثل :

الخيوط القطنية، والصوفية، والبوكليت، والدوبار، والخيش، والقش، والحبال، والسوتاج، وكذلك خيط المكرمية، والقيطان، والكردون،..... وغيرها من الخيوط الذهبية والفضية أيضاً؛ ويتم تحديد سمك الخيط حسب القطعة التي سيتم شغلها، والغرض منها هل هي صيفية أو شتوية.

عزيزي الطالب ما يجب مراعاته عند اختيار خيوط الكروشيه:

١. يتم اختيار نوع الخيط المناسب لشكل النموذج المراد تنفيذه.

٢. تحديد طبيعة عمليات التنظيف للقطعة المنفذة.

٣. فحص صباغة الخيوط قبل استعمالها، وذلك بعمل عينه إذا كان لدينا أدنى شك في مظهر القطعة النهائي، بعمل اختبار الغسيل، والكي، للتأكد من مظهرها بعد الغسيل، والكي، وتقييم مدى الرضا عن المظهر الخارجي للقطعة المنفذة بعد تعرضها للغسيل والكي.

ثانياً: إبر الكروشيه

إبر الكروشيه لها أحجام مختلفة ومتنوعة ولكنهم جميعاً متشابهون في الشكل؛ فلكل منها خطاف في نهايتها، ولكل إبرة رقم موجود على جزء مسطح على ساق الإبرة، كمقبض للأصابع أثناء الاستخدام، فكلما زاد الرقم زاد سمك الإبرة. أما الإبر كبيرة الحجم تصنع عادة من البلاستيك، أو الخشب فهي لا تحتوي على هذا الجزء المسطح؛ لأن حافتها عريضة بما يكفي للإمساك بها براحة تامة.

أنواع إبر الكروشيه :

تقسم أنواع إبر الكروشيه بإيجاز كما يلي:

١. **الإبر الصلب:** وتكون مقاساتها صغيرة جداً، وتستخدم في الأعمال الدقيقة مثل المفارش، وشرايط الدانتيل.
٢. **الإبر الألومنيوم:** هي أكثر انتشاراً، قوية، وناعمة، وخفيفة الوزن.
٣. **الإبر الخشب:** يتوافر منها الأحجام الكبيرة فقط، لكنها ليست كقوة الإبر الألومنيوم، أو الإبر الصلب.
٤. **الإبر البلاستيكية:** هي سهلة الكسر، وضعيفة، وغير منتظمة، ويفضل استخدام النمر الكبيرة منها.
٥. **الإبر الإستانلس ستيل:** تستخدم لأشغال الكروشيه الأكثر دقة؛ مع الخيوط خفيفة الوزن، ورفيعة السمك.



أنشطة وممارسات

عزيزي الطالب سوف نقوم بالتعرف علي طريقة بداية شغل الكروشيه؛ وستقوم كل مجموعة من مجموعات العمل بالتدريب عليها وتنفيذها.

طريقة بداية شغل الكروشيه:

أولاً : طريقة مسك إبرة الكروشيه:

توجد طريقتان لمسك إبرة الكروشيه الأولى تمسك الإبرة باليد اليمنى كما يمسك القلم عند الكتابة بالإصبعين السبابة، والإبهام؛ مع جعل الأصبع الأوسط متقدماً تحت الإبرة قليلاً من الخلف، ويجب ملاحظة أن يكون خطاف الإبرة متجهاً نحو الشخص القائم بالشغل، والطريقة الثانية توضح طريقة مسك الإبرة كما نمسك السكين.



ثانياً: طريقة مسك الخيط بطريقة صحيحة

اليد اليسرى هي المسئولة عن مسك الخيط أثناء العمل؛ وهي المسئولة عن التغذية بالخيط أثناء الشغل، وذلك حيث يلف الخيط حول الأصبع البنصر، والأصبع الخنصر، ثم يؤخذ أعلى أصبع الوسطى، ثم يمسك طرفي الخيط بالأصبعين الإبهام، والسبابة، ويشغل من هذا الخيط، كما بالشكل.



ثالثاً: طريقة عمل عقدة البداية

يبدأ أى عمل فى الكروشيه بعمل عقدة البداية، باتباع الآتى:

١. عمل حلقة من نهاية الخيط، وممسك قمة الحلقة بين أصبع الإبهام، والأصبع الرابع باليد اليمنى.
٢. وضع نهاية الخيط الطويلة خلف الحلقة، وسحب الخيط خلال الحلقة بالإبرة .
٣. سحب نهاية الخيط لإحكام العقدة، كما بالشكل.

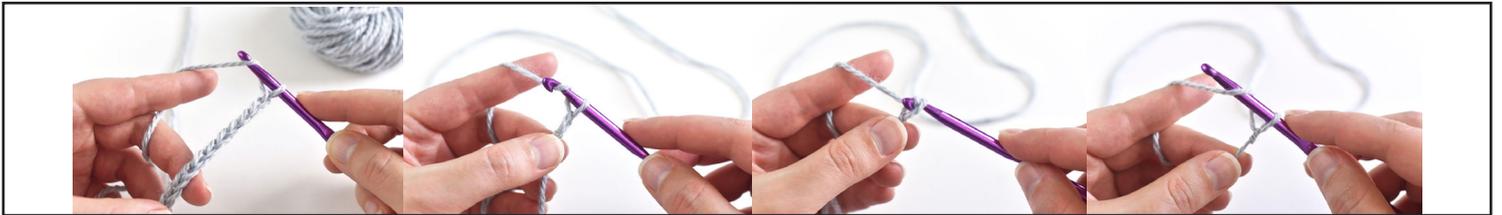


غرز الكروشيه الأساسية:

• غرزة السلسلة:

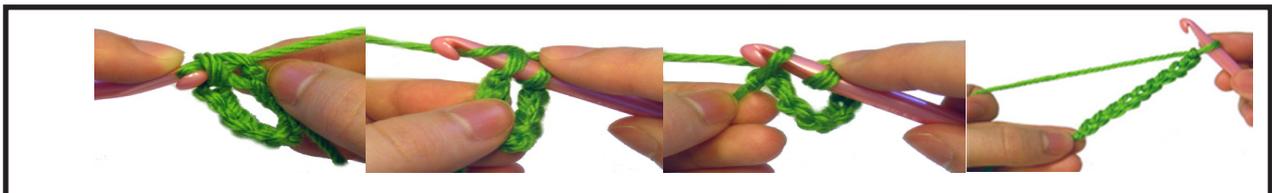
تعتبر من غرز الكروشيه الأساسية؛ حيث يتم عمل صف التأسيس بغرزة السلسلة، ويتم تنفيذ الخطوات كالتالى:

١. مسك الإبرة فى اليد اليمنى.
٢. مسك نهاية العقدة الانسيابية (الغرزة المنزلفة) بين أصبع الإبهام، والوسطى لليد اليسرى.
٣. لف الخيط من خلف أصبع السبابة لليد اليسرى إلى الأمام حول سن الإبرة.
٤. سحب الخيط بواسطة سن الإبرة ليمر من خلال العروة الموجودة على الإبرة، وبذلك يتم تنفيذ بداية غرزة السلسلة.
٥. تكرار الخطوة السابقة للحصول على طول السلسلة المناسب، (كما هو موضح بالأشكال التالية).



ولتكوين شكل دائري وقفل الشغل يمكنك عزيزى الطالب الاستعانة بأحد الغرز؛ وتسمى «غرزة المنزلفة»

حيث نقوم بإدخال رأس الإبرة فى أول عقدة قمنا بعملها فأصبح لدينا على الإبرة غرزان طائرتان، وهما غرزة البداية، والأخرى غرزة السلسلة؛ ثم نلف الخيط على الإبرة، ونقوم بعمل غرز طائرة جديدة، بحيث نمرر الخيط خلال الغرزان السابقتان على الإبرة، ثم نقوم بعمل غرزة طائرة واحدة لنقفل الغرزة الطائرة، وهكذا أصبحت لدينا دائرة (كما هو موضح بالأشكال التالية).



بعد ما قمت عزيزى الطالب بالتعرف على بداية أشغال الكروشيه، وطريقة مسك إبرة الكروشيه، والخيط بطريقة صحيحة، والتعرف على غرزة الكروشيه الأساسية «غرزة السلسلة»؛ و«الغرزة المنزلفة» لقفل الشغل؛ سوف نتدرب عليها جيداً فى مجموعات عمل حتى نتقنها جيداً.

معلومة تهمك:



الغزة المنزقة:



تعتبر من أدق غرز الكروشيه حجمًا، وأقلها ارتفاعًا، وأكثرها مطاطية، ويظهر ذلك في النسيج الناتج عنها وتستخدم في قفل الدوائر، وتستخدم في قفل قطع الكروشيه المستقيمة.

قيم معلوماتك: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية: ✓✗

١. عند اختيار خيوط الكروشيه يراعى الآتي،،
٢. عند بداية شغل الكروشيه نبدأ بعمل
٣. يستخدم فن الكروشيه في عمل مشغولات يدوية تصلح كمشروعات صغيرة مثل

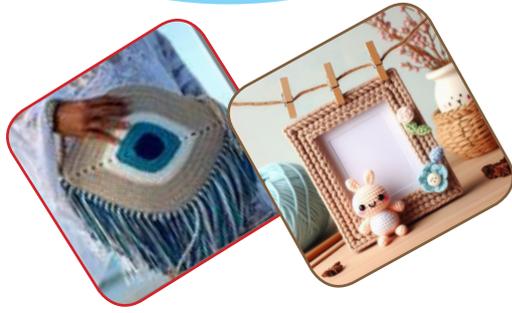
تعاون لإثراء معلوماتك:



- ♥ تعاون مع زملائك في عمل ألبوم لأنواع خيوط الكروشيه المختلفة مع كتابة إسم كل نوع خيط تحتها.
- ♥ ابحث عبر شبكة المعلومات الدولية عن أنواع وأشكال إبر الكروشيه المختلفة.

الدرس الثاني

تطبيقات على غرز الكروشيه

تمهيد: 

سبق أن تعرفنا في الدرس السابق «فن الكروشيه» بأنه من أبرز الفنون اليدوية الفريدة التي يمكن لأي شخص إتقانها، وهو كأي حرفة يدوية تتطلب قدرًا لا بأس به من المثابرة، والصبر، والمحاولات المستمرة، فمع مرور الوقت ستجد نفسك بارعاً في تنفيذ الكثير من الأشكال بخيوط الكروشيه، وقد تعلمنا في الدرس السابق طريقة مسك إبرة الكروشيه بطريقة صحيحة، وطريقة مسك الخيط بطريقة صحيحة، وأيضًا تعرفنا طريقة عمل عقدة البداية، واليوم سنتعلم بعض غرز الكروشيه الأساسية التي ستساعدنا في تنفيذ العديد من أشغال الكروشيه، والتي تستخدم في تنفيذ بعض المشغولات اليدوية التي تصلح كمشروعات صغيرة.

نواتج التعلم المستهدفة



في نهاية الدرس يكون الطالب قادرًا على أن:

- ينفذ غرزة الحشو بطريقة صحيحة.
- ينفذ غرزة النصف عمود بطريقة صحيحة.
- يميز بين أنواع غرز الكروشيه المختلفة.
- يوظف غرز الكروشيه في عمل مشغولات يدوية تصلح كمشروعات صغيرة.

القضايا والتحديات

- زيادة الأعمال
- التفكير الناقد

القيم الضمنية

- احترام العمل اليدوي
- المثابرة

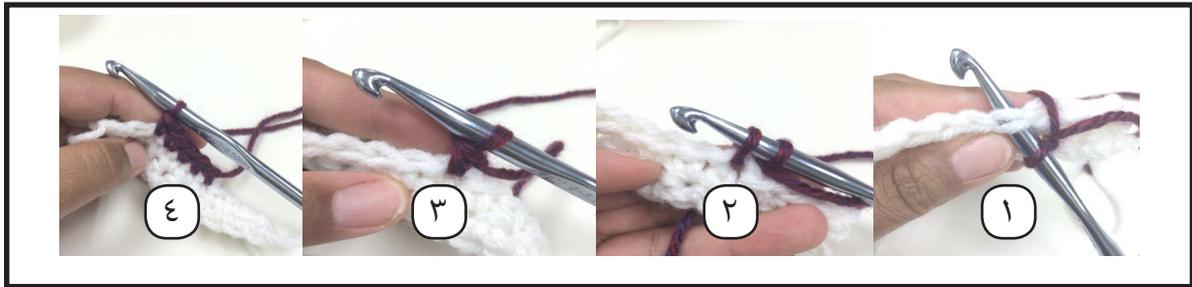
أنشطة وممارسات

استكمالاً عزيزي الطالب للدرس السابق «فن الكروشيه» سوف نتعلم غرز أخري للكروشيه؛ وذلك بالتعاون مع زملائك في مجموعات العمل تحت إشراف المعلمة؛ للتدريب على تلك الغرز حتى تتقنها، وتنفذها، وتقوم بعمل عينات لتلك الغرز المختلفة في كراسة النشاط الخاصة بك حتى يتثنى لك التمييز فيما بينها.

• غرزة الحشو :

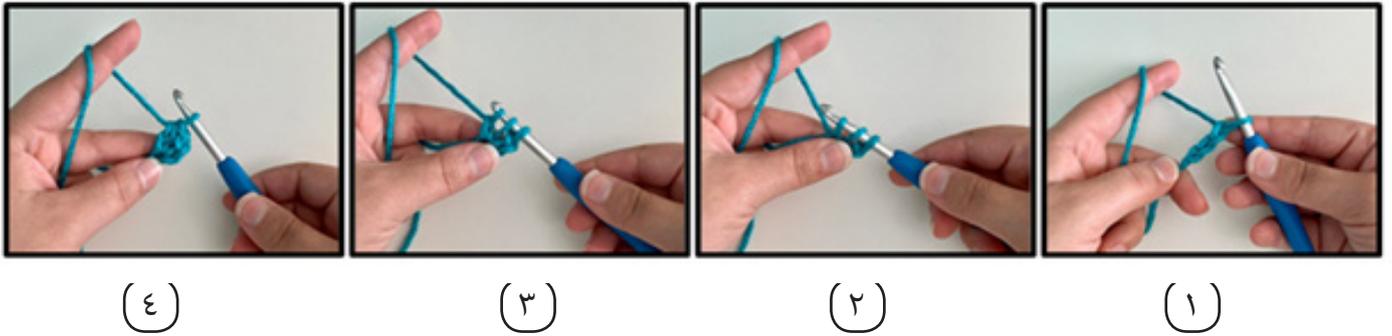
من غرز الكروشيه الأساسية؛ التي تتميز غرزة الحشو بإعطاء شكل مسطح، وتكون المسافة بين الغرز ضيقة؛ وخطوات عملها كما يلي:

١. يشغل العدد المطلوب من السلسلة (بدايه شغل الكروشيه).
٢. تغرز الإبرة في منتصف الغرزة الثانية بحيث يكون فتلتان من فتل الغرزة السلسلة أعلى الإبرة، وفتلة واحدة أسفلها.
٣. يمرر الخيط على الإبرة بالخيط من خلال الغرزة السلسلة بحيث تُكوّن عروة جديدة، فيصبح على الإبرة غرزان.
٤. يمرر الخيط على الإبرة ثم يسحب الخيط مرة واحدة من خلال الغرزين، فتصبح غرزة واحدة على الإبرة.
٥. تغرز الإبرة في السلسلة التالية، وتكرر الخطوات السابقة حتى نهاية السطر.
٦. لتكرار هذا السطر مرة أخرى؛ يلف الشغل من اليمين إلى اليسار، وتعمل غرزة سلسلة واحدة.
٧. تغرز الإبرة تحت فتلتين من فتل غرزة السطر الأول، ويمرر الخيط على الإبرة، وتجذب الخيط بالإبرة ليكون غرزة جديدة، ثم يسحب الخيط مرة واحدة من خلال الغرزين، فتصبح غرزة واحدة على الإبرة. وهكذا حتى نهاية السطر، وتكرر الخطوات الأخرتين للحصول على طول أكبر من غرزه الحشو.



• غرزة النصف عمود:

- تعتبر غرزة النصف عمود أطول من غرزة الحشو، وذلك لأنها تزيد لفة على الإبرة في العمل، وبالتالي تكون أطول، وأقل سمكاً من غرزة الحشو لأنها أكثر مرونة، وتنفذ كما يلي:
١. لف الخيط على الإبرة، وإدخال الإبرة في غرزة السلسلة الثالثة من غرز السلسلة المشغولة في صف التأسيس، وذلك لترك غرزتين من غرز السلسلة لتحل محل أول غرزة نصف عمود.
 ٢. لف الخيط على الإبرة، واسحب الخيط الملفوف على الإبرة ليمر من خلال غرزة السلسلة الداخل فيها الإبرة، وبالتالي يصبح موجود ثلاث عراوى من الخيط على الإبرة.
 ٣. لف الخيط على الإبرة، واسحب الخيط عن طريق الإبرة من خلال الثلاث عراوى الموجودة على الإبرة بذلك يصبح موجود عروة واحدة من الخيط على الإبرة.
 ٤. لف الخيط على الإبرة، وأدخل الإبرة في وسط الغرزة التالية من غرز السلسلة الموجودة فوق غرز الصف السابق.
 ٥. تكرار الخطوات السابقة لعمل الغرز التالية واحدة تلو الأخرى حتى نهاية الصف.
 ٦. يتم تدوير الشغل في اتجاه عقارب الساعة لكي يتم البدء في الصف الثاني.
 ٧. عمل عدد ٢ غرزة سلسلة في بداية الصف الثاني، وفي باقى الصفوف الأخرى المراد بنائها لتحل محل أول غرزة للنصف عمود.



وفي نهاية الدرس بعد أن قمنا بتعلم طرق تنفيذ بعض غرز الكروشيه الأساسية سوف نستطيع التمييز بينها والشكل التالي يوضح الفرق بين شكل غرزة الحشو، وغرزة النصف عمود فارتفاع الغرزة يحدد طبيعة توظيفها، كما هو موضح بالشكل.

	غرزة الحشو
	غرزة النصف عمود

ابحث وتعلم:

يمكنك عزيزي الطالب الاستعانة بمواقع بحثية موثقة لاستعراض بعض التطبيقات على غرز الكروشية الأساسية التي تعلمتها من خلال هذا الدرس (**غرزة الحشو، وغرزة النصف عمود**)، ومعرفة طرق توظيفها، واستخدامها، وتعلم كيف يمكن الاستعانة بها في عمل مشغولات يدوية تصلح كمشروع صغير، وهاهي بعض النماذج من مشغولات الكروشيه البسيطة.



قيم معلوماتك: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية: ✓✖

١. يمكن التمييز بين غرزة الحشو، وغرزة النصف عمود من حيث
٢. عند بداية شغل الكروشيه نبدأ بعمل غرزة

تعاون لإثراء معلوماتك: 📁

- ♥ تعاون مع زملائك في عمل أسكتش لأنواع غرز الكروشيه الأساسية المختلفة، مع كتابة إسم كل غرزة تحتها.
- ♥ ابحث عبر شبكة المعلومات الدولية عن استخدامات كل غرزة من غرز الكروشيه الأساسية المختلفة.

الدرس الثالث

ممارسات تجميلية



نواتج التعلم المستهدفة



في نهاية الدرس يكون الطالب قادراً على أن:

- يحدد ما تضيفه المكونات التجميلية المتنوعة من قيمة غذائية للصف.
- يبحث عن أفكار تجميلية مبتكرة لتقديم الخضروات والفاكهة بطرق جذابة .
- يوظف أساليب وممارسات تجميلية صحية لتقديم الأصناف الغذائية.

تمهيد



هيا بنا نضيف لمسات جمالية لوجباتنا الغذائية من خلال العديد من الممارسات التجميلية المختلفة التي تضيف على أطباقنا رونق جذاب يفتح الشهية؛ فإن العين تأكل قبل الفم، ولكي تضيفي أيضاً مزيد من القيمة الغذائية للأطباق المقدمة؛ سوف نتناول في هذا الدرس أساليب مبتكرة لتقطيع الخضروات والفاكهة لتجميل الأطباق، وتوظيف هذه الأساليب في تقديم أحد الأصناف حلو وحادق.

القضايا والتحديات

- زيادة الأعمال
- الوعي الصحي
- تكنولوجيا المعلومات والاتصالات

القيم الضمنية

- التعاون
- المرونة

ناقش واستنتج: 🍌

ناقش مع زملائك في ضوء المجموعات الغذائية؛ ماهى مجموعة الوقاية وأهميتها للجسم؛ ثم وضح الأطعمة التي تحتوى عليها هذه المجموعة، سجلوا معلوماتكم في نقاط :

استنتج أن مجموعة الوقاية هى المجموعة التى تزيد من مناعة الجسم وتساعد على وقايتها من الأمراض؛ وتشتمل على الخضروات والفاكهة التى تمدنا بالعديد من الفيتامينات، والأملاح المعدنية اللازمة لزيادة مناعة الجسم ضد الأمراض .

فكر وتواصل: 🌐

فكر مع زملائك في مجموعات العمل؛ هل لتزيين وتقديم الطعام أهمية؟

توصل معهم أن لتزيين وتقديم الطعام أهمية كبرى في الإقبال على تناوله سواء للكبير أو الصغير كونه يفتح الشهية على الأكل، فأسلوب الطهي والمكونات المستعملة وكذلك تزيين الطبق ولونهالخ، كلها أمور تلعب دوراً هاماً في طريقة تقديم الطعام، وتعتبر هذه الجماليات من أولويات الطهاة التي لا يمكن أن يتغاضوا عنها، فهذا ما يميز صنف عن آخر حتى وإن كانت المقادير متشابهة، لأن هذه الممارسات التجميلية تؤثر على من يتناول الطعام وتجعله يتناوله بشهيه.

ابحث وتعلم: 🌐

يمكنك عزيزي الطالب الاستعانة بشبكة المعلومات الدولية للبحث عن بعض الممارسات التجميلية لتقديم الطعام بطرق شهية وجذابة، وسوف نتعلم معاً بعض أساليب التجميل المتنوعة للخضروات والفاكهة عند تقديم الطعام، لما تضيفه الخضروات، والفاكهة من قيمة غذائية، وشكل جمالي لأطباقنا، وهذه صور لعدد من الأفكار على سبيل المثال.

أفكار مبتكرة لتقديم وتزيين الأصناف باستخدام الخضروات والفاكهة:

أولاً: الفاكهه



ثانيًا : الخضروات



ويمكننا توظيف تلك الممارسات التجميلية لتقديم بعض الشطائر أو المقبلات الغذائية؛ كما يلي:

المكونات: خبز فينو أو توست – جبن أبيض أو رومي – زيتون مخلل – طماطم، وخضروات (خس - جزر- خيار- بصل) مقطعة بأشكال مبتكرة.



أنشطة وممارسات

تتنوع الممارسات التجميلية تبعًا لنوعية الصنف «حلو أو حادق»؛ وسوف نختار في هذا الدرس أحد الأصناف مثل (التارت) حلو وحادق؛ لتزيينه بتطبيق بعض هذه الممارسات التجميلية التي تعرفنا عليها في تقطيع الخضروات والفاكهة، وذلك بخطوات بسيطة لتقديم الصنف بطريقة جذابة تضيف قيمة جمالية؛ بل وقيمة غذائية أيضًا، ومن تلك الأساليب ما يلي:

ممارسات تجميلية لصنف حلو: التارت

يعتبر التارت من الأصناف الفرنسية الشهيرة، والتي تتميز بمذاقها الرائع، ويمكن تحضيرها بخطوات بسيطة، وتزيينها بأفكار متنوعة، وسوف نستعرض كيفية إعداد التارت بحشوات ذات قيمة غذائية عالية مثل الكاسترد، أو الكريمة كراميل الذي يحتوي على البروتين، والكالسيوم الموجودة في البيض واللبن، وتزيينه بأنواع متنوعة من الفاكهة التي تمد الجسم بالفيتامينات، والأملاح المعدنية؛ مما يزيد من مناعة الجسم، وتقويه من الأمراض، وتجعله صنف مميز، وجذاب، لتلبية احتياجات المراهق في هذه المرحلة من تناول أطعمة تفي باحتياجاته الغذائية، ومدّه بالطاقة اللازمة لنشاطه اليومي.

التارت الحلو



المكوّنات:

- ١٠٠ جم من الزبدة بدرجة حرارة الغرفة بما يعادل ½ كوب من الزبدة.
- ¾ كوب من سكر البودرة.
- بيضة
- كيس فانيليا
- ١ ¾ كوب دقيق
- ذرة ملح

الطريقة:

✓ نخلط الزبدة مع السكر بالملعقة أو المضرب السلك ليصبح الخليط كريمي ثم نضيف بيضة وفانيليا، ونقلب جيّدًا، ثم نضيف الدقيق و ذرة الملح مع التقليب المستمر للحصول على عجينة طرية.



✓ لتشكيل العجينة «ميني تارت» نقطع العجينة إلى كرات متساوية ، ثم نضع هذه الكرات في قوالب تارت صغيرة إن وجد أو من الممكن استخدام صينية الكب كيك، ثم نضع كرة من العجينة بكل قالب.



✓ نضغط على هذه الكرات من المنتصف لتأخذ شكل القالب.

✓ ثم نستخدم الشوكة لنصنع ثقوب في قاعدة القوالب حتى لا ترتفع أثناء التسوية في الفرن ثم ندخل الصينية فرن لمدة من ٢٠: ٢٥ق تقريبًا، ثم نخرجها من الفرن ونتركها لتبرد.



لحشو وتزيين التارت

الطبقة الأولى (مربي فواكه - أو (شيكولاتة خام بإضافة ملعقة زيت، وإذابتها في حمام مائي))

الطبقة الثاني (كريم شانتيه، أو كاسترد، ... الخ)



مكونات الكاسترد:

عدد ٢ كوب لبن - عدد ٢ ملعقة كبيرة بودرة كاسترد - عدد ٢ ملعقة كبيرة سكر - عدد ملعقة كبيرة زبدة أو قشطة.

طريقة عمل الكاسترد:

- ضع جميع المكونات (اللبن ثم بودر الكاسترد ثم السكر) على البارد، ونقلبهم جيداً بمضرب سلك حتى ذوبان الكاسترد والسكر لعدم حدوث أي تكتلات.
- يرفع الخليط على النار مع التقليب المستمر حتى الحصول على قوام متوسط السمك.
- اضع ملعقة الزبدة أو القشطة مع التقليب حتى تذوب تمامًا، بعد رفع الخليط من على النار؛ ثم يترك الكاسترد حتى يبرد تمامًا، ثم تضاف طبقة ثانية على التارت من الكاسترد.

الطبقة الثالثة (الفاكهة الطازجة)

- تستخدم فاكهة متنوعة للتزيين: مثل خوخ، كيوي، أناناس، أو أي فاكهة متاحة.
- يمكنك استخدام ثمرة الفاكهة كاملة للتزيين مثل الفراولة، الكريز، أو التوت لإضفاء لمسات جمالية.
- ويمكن تقطيع الفاكهة إلى شرائح رقيقة، وتوزع بأشكال متنوعة كما هو موضح أمامك، وهذه بعض الصور التي تعرض بعض طرق تزيين التارت.



ممارسات تجميلية لصنف حادق: التارت

التارت الحادق



المكونات:

- ١٠٠ جم من الزبد البارد، بما يعادل ½ كوب من الزبد.
- ١ ½ كوب دقيق - ذرة ملح .
- صفار بيضة - ¼ ملعقة فلفل أسود.
- ¼ كوب ماء مثلج.

الطريقة:

- ✓ ضع الدقيق في إناء عميق، واطفء إليه ذرة الملح؛ ثم اضع الزبد البارد بعد تقطيعها إلى مكعبات صغيرة، ليسهل خلطها مع باقى المكونات.
- ✓ افرك بأصابع اليد الزبد مع الدقيق حتى تختفى الزبدة تمامًا، ويصبح الخليط رملي.
- ✓ اضع صفار البيضة، والفلفل الأسود، ونقلب جيداً، ثم إضافة الماء بالتدرج مع التقليب، حتى نحصل على عجينة طرية.

لحشو وتزيين التارت الحادق:

الطبقة الأولى جبن كريمي أو خليط من الجبن المشكلة من (الجبن الرومي، الشيدر، النستو، والموتزاريلا، الخ.

مكونات الجبن الكريمي :

- عدد قطعة جبن قريش كبيرة.
- عدد ٢ ملعقة كبيرة قشطة.
- عدد ملعقة صغيرة سكر.
- عدد ½ ملعقة صغيرة ملح .
- عدد ½ كوب لبن.
- عدد مثلث جبن نستو.

الطريقة:

- ضع جميع المكونات (جبنة قريش، القشطة، السكر والملح والجبن النستو، اللبن) في الكبة الكهربائية، وتضرب تلك المكونات حتى تتجانس ونحصل على قوام كريمي.
- ضع الخليط في الثلاجة قليلاً حتى يتماسك، ثم وزع كمية مناسبة من تلك الحشوي في قوالب التارت باستخدام كيس حلواني به قمع لتوزيعها داخل قوالب التارت كما بالشكل.



الطبقة الثانية (الخضروات الطازجة والزيتون... الخ حسب الرغبة)

- نستخدم خضروات متنوعة للتزيين: مثل خيار، جزر، طماطم شيري - فلفل أخضر، وألوان، أو أي خضروات أخرى حسب الرغبة.
- ويمكننا إضافة حبة البركة لما لها من فوائد متعددة (فالحبة السوداء شفاء من كل داء)؛ ويمكن استخدام بعض الأعشاب الورقية مثل الكرفس الأخضر أو الزعتر أو النعناع الأخضر.



ابحث وتعلم:



لحماية الفاكهة من الأكسدة، وعدم تغير لونها، والحفاظ عليها طازجة لفترة طويلة، نستخدم أي



من المكونات التالية لتغطية الفاكهة:

١. عصير ليمون أو عصير برتقال.
٢. شربات مكون من (سكر، وليمون، وفانيليا).
٣. قليل من الجلوكوز بعد تخفيفه بالماء الدافئ.
٤. يمكن استخدام الجيلاتين؛ كالآتي:

★ عدد ١ ½ ملعقة جيلاتين بودر، وإذبتها في عدد ٢ ملعقة من الماء الفاتر.

★ ثم إضافة ½ كوب ماء مغلي، إلى ¼ كوب سكر، وكيس من الفانيليا، وإضافة هذا الخليط إلى الجيلاتين المذاب مع التقليب.

قيم معلوماتك: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية: ✓✂

١. لتقوية جهاز المناعة؛ يمكن تناول الخضروات والفاكهة والتي تمدنا ب..... و.....
٢. تلعب طريقة تقديم وتجميل الطعام دوراً هاماً في.....
٣. يعتبر التارت من الحلويات
٤. للمحافظة على الفاكهة المقطعة المستخدمة في تجميل الطعام من الأكسدة يمكن إضافة..... أو.....

تعاون لإثراء معلوماتك:



♥ تعاون مع زملائك في تجميع صور لأفكار أخرى مبتكرة لتزيين بعض الأطباق بالخضروات والفاكهة؛ لما لها من ألوان متنوعة وجذابة تكسب الصنف القيمة الجمالية، وتزيد من القيمة الغذائية له.



الدرس الرابع

المهارات اليدوية
(مشروع المستقبل)تمهيد: 

المهارات اليدوية جسراً بين الإبداع والواقع؛ فالمهارات اليدوية تعتبر أداة قوية تعزز من قدراتنا، ومن فرصنا المستقبلية لتفتح لنا أبواباً جديدة في مجال المشروعات الصغيرة؛ فالمهارات اليدوية تمكننا من تحويل الأفكار إلى واقع ملموس؛ ونهدف من خلال هذا الدرس استثمار مهاراتنا في ريادة الأعمال في أن يكتشف كلاً منا شغفه في المهارات اليدوية التي تعلمها من خلال الدروس السابقة؛ عن التطريز اليدوي، وفن الكروشيه، وإعداد الأطعمة؛ لاستثمارها، وتوظيفها كي تؤهلنا لتأسيس مشاريع ريادية تقدم منتج متميز، يصلح كمشروع مستقبلي صغير.

نواتج التعلم المستهدفة



في نهاية الدرس يكون الطالب قادراً على أن:

- يوضح أهمية المهارات اليدوية.
- يقترح مشروع صغير يتناسب مع مهاراته اليدوية.
- يخطط لمشروعه الصغير تحت إشراف المعلمة.
- يقيم مشروعه الصغير اقتصادياً.

القضايا والتحديات

- الوعي البيئي
- ريادة الأعمال

القيم الضمنية

- احترام العمل اليدوي
- التعاون



عزيزي الطالب تعاون مع زملائك في اختيار أحد المشروعات الصغيرة التي تعتمد علي المهارات اليدوية التي سبق أن تعلمتها؛ والتي تتعلق بفن الكروشية، والتطريز اليدوي، وإعداد الأطعمة، وبالاستعانة ببعض المواقع البحثية الموثقة لمزيد من المعلومات عن نماذج لمشروعات يمكن تنفيذها باستخدام تلك المهارات، ودون ما توصلتم إليه من معلومات:

إضافة لما توصلتم إليه من مقترحات لمشروعات صغيرة؛ سوف نعرض بعض منها على سبيل المثال:

أولاً: المشروعات الصغيرة المتعلقة بمهارات «التطريز اليدوي»:

- **التابلوهات** : مثل تابلوهات مطرزة بأحجام متنوعة لتجميل المسكن.
- **مكملات ملابس**: مثل الحقائب، والقبعات، والأوشحة، والإكسسورات.
- **المفروشات**: مثل أطقم الأسرة، والمناشف المطرزة، ومفارش و فوط السفر.
- **بطاقات التهئة المطرزة**: تصميم بطاقات يدوية مميزة لتقديمها في المناسبات المختلفة.
- **ملابس مطرزة**: إضافة لمسات من التطريز على الملابس مثل البلوزات، والجونلات، وملابس الأطفال.



ثانياً: المشروعات الصغيرة المتعلقة بمهارات «الكروشية»:

- **بطانيات**: يمكنك صنع بطانيات بألوان، وأشكال مختلفة، سواء للأطفال، أو للكبار.
- **مكملات ملابس**: مثل الحقائب، والقبعات، والأوشحة، والإكسسورات.
- **ألعاب كروشييه**: ألعاب كروشييه للأطفال، أو عمل دمي مثل الحيوانات، أو الشخصيات الكرتونية.
- **إكسسوارات**: مثل الأساور، والأقراط، والسلاسل، التي يمكن أن تكون هدايا، أو منتجات للبيع.
- **ديكورات منزليه**: مثل تابلوهات، وسائد، مفارش، قواعد حرارية للأكواب.



ثالثاً: المشروعات الصغيرة المتعلقة بمهارات إعداد الأطعمة:

- **المعجنات**: مثل ساندوتشات للإفطار، والكريب، والبيتزا... الخ.
- **الوجبات المجهزة**: مثل إعداد أصناف غذائية مثل السمبوسك.
- **السلطات المتنوعة**: إعداد وصفات لسلطات مختلفة باستخدام الخضروات، والفواكه الموسمية.
- **المرببات**: إعداد أنواع مختلفة من المرببات لبعض الفواكه الموسمية، مثل التين، والفراولة، والجزر، والمشمش.
- **الحلويات**: مثل التارت، والكريم كراميل، وكرات التمر.



- عزيزي الطالب سوف نقوم بالتعرف على كيفية **التخطيط لمشروعك المستقبلي** باستثمار إحدى مهارات التطريز، أو مهارات الكروشيه، أو إعداد الأطعمة، والتي تعلمتها في الدروس السابقة:
- أولاً:** تحديد نوع المشروع الذي يتناسب مع مهاراتك التي سبق أن تعلمتها.
- ثانياً:** دراسة احتياجات السوق من المنتجات التي ستقدمها.
- ثالثاً:** تحديد العملاء أو الفئة المستهدفة من (الشباب، أو الطلاب، أو الأمهات، أو الأطفال.....الخ).
- رابعاً:** حساب قيمة تكاليف الخامات المستخدمة في المشروع؛ بالإضافة إلي حساب تكلفة خامات التغليف.
- خامساً:** حساب هامش ربح مناسب باستخدام المعادلة التالية:

$$\text{هامش الربح} = \text{سعر البيع} - \text{قيمة التكاليف}$$

- قم عزيزي الطالب بالتعاون مع زملائك تحت إشراف المعلمة في عمل نموذج تخطيطي لعمل مشروع صغير في النموذج الموضح أمامك:

شكل تخطيطي لنموذج المشروع المستقبلي

- **إسم المشروع:**
- **احتياجات السوق من المنتجات:**
- **تحديد العملاء أو الفئة المستهدفة:**
- **حساب قيمة تكاليف الخامات:**
- **حساب هامش ربح مناسب:**

مشروع الصغير: « ميني تارت »



لإعداد مشروع غذائي صغير مثل « ميني تارت » وذلك بعد اكتسابنا لمهارة تقطيع الفواكه والخضروات، وتوظيفها في تجميل وحدات التارت؛ وإنتاج العديد من التشكيلات المتنوعة من التارت الحلو أو الحادق، ووضعها في علبة، لتغليفها، وتصويرها لرفعها على إحدى المواقع لتسويقها؛ مما يدعم فكرة توظيف مواردنا، وتعظيم الاستفادة منها.

التغليف

توضع وحدات الميني تارت في علبة لتكون جاهزة للتغليف، وتصويرها لعرضها للبيع.

تسويق المنتج

يمكنك عزيزي الطالب تصميم بوستر إعلاني لمنتجك وليكن صنف « التارت الحلو»، وتسويقه عبر أحد الصفحات الإلكترونية عبر شبكة المعلومات الدولية، وذلك بعد حساب التكلفة لتقدير هامش الربح، وتحديد سعر البيع للمنتج، كما يلي:



شكل تخطيطي لإعداد نموذج «مشروعى المستقبلى»

إسم المشروع: «ميني تارت حلو»

احتياجات السوق من (ميني تارت حلو): يعتبر من أكثر المنتجات التي يحتاجها السوق. تحديد العملاء أو الفئة المستهدفة: ملائمة لكل الفئات والأعمار مثل الأمهات وربات البيوت والسيدات العاملات.. الخ

حساب تكلفة صنف « ميني تارت حلو» على سبيل المثال

السعر	الكمية
١٥ جنيه	مكونات العجينة: ١٠٠ جم زبدة
٧ جنيه	$\frac{3}{4}$ كوب سكر بودرة
٦ جنيه	بيضة
٢ جنيه	كيس فانيليا
٨ جنيه	$1\frac{3}{4}$ كوب دقيق + ذرة ملح
٤٠ جنيه	مكونات الحشو: ٢٠٠ جم مربى
٢٠ جنيه	٢ كوب لبن .
١٧ جنيه	٢ ملعقة كبيرة بودرة كاسترد
٢٠ جنيه	$\frac{1}{2}$ كيلو فراولة أو فاكهة الموسم
١٥ جنيه	خامات تغليف
١٥٠ جنيه	إجمالي تكلفة المنتج
٤٥ جنيه	الربح ٣٠% من إجمالي التكلفة
١٩٥ جنيه	سعر البيع النهائي لعلبة تحتوي على ١٨ قطعة

ملحوظة: أسعار الخامات وقيمة التغليف استرشادية

قيم معلوماتك: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية: 

١. المهارات اليدوية هي
٢. من مراحل التخطيط للمشروع الصغير.....،.....،.....،.....

تعاون لإثراء معلوماتك: 

♥ عزيزي الطالب تعاون مع زملائك تحت إشراف المعلمة في تقديم مشروع صغير مستعيناً بالمهارات اليدوية التي تعلمتها من خلال الدروس السابقة؛ وكيفية التخطيط له، وحساب التكاليف، وهامش الربح، ودون ما توصلتم إليه من معلومات.

مراجع يستعين بها الطالب

- أحمد إبراهيم (٢٠١٠) إدارة الحياة في ترشيد الاستهلاك. الدار الأكاديمية للعلوم، القاهرة.
- إيمان محمود شاهين (٢٠٢٠) إدارة موارد الأسرة سر نجاحها. دار المعرفة، القاهرة.
- حسن عبد الحميد رشوان (٢٠٠٢) الأسرة والمجتمع. مؤسسة شباب الجامعة، القاهرة.
- حسن فتحي (١٩٧٧) العمارة والبيئة. دار المعارف، القاهرة.
- سعيد حسني العزة (٢٠٠٠) الإرشاد الأسري (نظرياته وأساليبه العلاجية). مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان (الأردن).
- عبير الدويك، ربيع نوفل (٢٠٠١) إدارة المنزل. ط١، مكتبة التربية الحديثة، المنصورة.
- كامل القيسي (٢٠١٨) ترشيد استهلاك الأسرة. ط١، دار الأنباء للنشر والتوزيع، العراق.
- كوثر حسين كوجك (٢٠٠٥) الإدارة المنزلية. ط١٠، عالم الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
- منال ثابت عبد الفتاح (٢٠٠٧) التفوق والثقة بالنفس. القاهرة، دار إقرأ للطبع والنشر والتوزيع.
- نادية الدقاق (٢٠٠٦) فن التريكو والكروشييه والرسومات التطريزية. مؤسسة عالم الرياضة للنشر.
- نجلاء خيري (٢٠١٣) موسوعة أعمال الكروشييه. مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع، القاهرة.
- نعمه رقبان (٢٠٠٨) دليلك إلي الإدارة العملية للشئون المنزلية. دار السماحة للطبع والنشر، الاسكندرية.

